

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818
206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711
www.kingcounty.gov/health

**Sida loo Daryeelo Qof qaba Hargab****Nasasho, Cabbitaan, Ilaalo**

- **Nasasho** aad bay muhiim u tahay. Ka dhig qofka xannuunsanaya mid nasasho ku jira sida ugu suurtogalsan.
- Ka dhig qofka mid **biyo badan leh**.
 - Sii waxoogaa cabbitaan ah kolba, xataa haddii qofka buka aanu oomanayn.
 - Isha ku hay tilmaamo fuuq-bax muujinaya in ay jiraan. Qofka fuuq-baxay waxa uu yeelan karaa tabcaan iyo dhaq-dhaqaaq la'aan, ama kaadida ka timaada oo hoos u dhacda.
 - Eeg "Qaypta Cabbitaan iyo Nafaqada" ee hoose si aad u hesho warbixin ku saabsan waxyaabaha aad sameynayso haddii bukaanku uu matagayo.
- **Ka ilaali** xaaladaha adag. Si deg-deg ah dhakhtarka u wac haddii qofka xannuunsanaya:
 - Ay ku adkaato in uu neefsado ama neefsi saa'id ah.
 - Ay jidhkiisa ama dibnihiisu noqdaan buluug
 - Uu bilaabo in uu qufaco dhiig
 - Uu ka cowdo xannuun ama caddaadis laabta ka haysta.
 - Ay ka muuqdaan tilmaamo fuuq-bax, isla markaana uu qaadan kari waayo cabbitaan.
 - Uu u muuqdo mid jahawareersan oo aan si fiican u jawaabayn.
 - Uu yeesho gariir
 - In xaaladiisu ay sii xumaato, isaga oo u muuqda in uu soo kabanayo.
 - Uu yahay ilmo yar oo da'iiisu ka yar tahay 2 bilood oo xumad leh, cunto aan cunayn, oo kaadjaya maalintii in ka yar 3 jeer, ama tilmaamo kale oo xannuun leh.

Daaweynta

- Iisticmaal ibuprofen ama acetaminophen ama tallaabooyin kale oo lagula tacaalo xummadda, cuno xannuunka iyo guud ahaan raaxo-darrada.
- Ha u isticmaalin aspirin caruurta yaryar ama sindheerta qabta hargabka, sababta oo ah waxay keeni kartaa xannuunka loo yaqaano Reye's syndrome, oo ah mid khatar geliya nolosha qofka.

Cabitaanka iyo Nafaqada

- Haddii qofka bukaanka ah aanu cunayn cuntada adag, waxad siisaa cabbitaan ay ku jiraan sonkor iyo milix, sida maraq, sharaabka ciyaaraha (oo kala badh lagu badhxay biyo) iyo sharaabka soodhaha, balse ha siin cabbitaan cuntada ah.
- Haddii bukaanku uu matagayo, ha siin wax cunto ama cabbitaan ah ugu yaraan muddo hal sac ah. Ha nasato caloosho ilaa saacad markasta oo qofku matago kahor inta aanad siin cabbitaan dheeraad ah.
- Carruurta la naas-nuujinayo ee matagaya waa loo sii wadi karaa nuujinta, balse sii intii hore xaddi ka yar.

Warbixin faah-faahsan oo dheeraad ah, fadlan booqo: www.kingcounty.gov/health